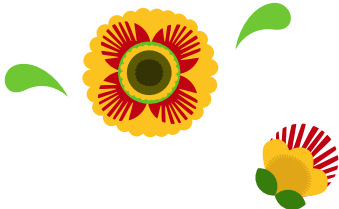




BITWA
regionów

PRZEPISY KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH

X EDYCJA KONKURSU
KULINARNEGO
„**BITWA REGIONÓW**”



Szanowni Państwo,

Ogromne emocje towarzyszyły finałowi jubileuszowej edycji konkursu kulinarnego „Bitwa Regionów”, który odbył się podczas Festiwalu Polskiej Żywności #KupujŚwiadomie w Warszawie. Wyjątkowe smaki, regionalne produkty i kunsztowna prezentacja finałowych potraw – 16 drużyn zaprezentowało najlepsze dania etapów wojewódzkich.

Na miano najsmaczniejszej potrawy regionalnej zasłużyły Raki po polsku – Derte Koty przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich Zakocie „Wygodni Zakociacy” z woj. mazowieckiego. Miejsce II wywalczyło Koło Gospodyń Wiejskich w Węglinie z woj. lubelskiego za Nadziewaną kaczkę w zalewie miodowej. Miejsce III zajęło Koło Gospodyń Wiejskich „Otwarty Krąg” w Wygnanowie z woj. łódzkiego, które przygotowało Żur opoczyński.

O wysokim poziomie tej edycji konkursu świadczy, że jury postanowiło również przyznać wyróżnienia dla 6 drużyn: Koła Gospodyń Wiejskich w Kluszkowcach za potrawę Wolno piecono króliczo noga w sosie z darów lasu z gałuskami i cyrwonom kapustom, Koła Gospodyń Wiejskich w Niestabinie za Żur z pierogami faszerowanymi białą kiełbasą, Koła Gospodyń Wiejskich w Toczyłowie za danie Kurczak z podlaskiej zagrody, Koła Gospodyń Wiejskich w Zdrojach za potrawę Zrolowana Biała Dama, Koła Gospodyń Wiejskich Nasale za Nasalską dziką zalewajkę zajądaną z pajdą swojskiego chleba oraz Koła Gospodyń Wiejskich „Sami Swoi” w Miczułach za potrawę Mazurskie Dziady z leśnym twistem.

Serdecznie gratulujemy laureatom, a także pozostałym zespołom, które dotarły do wielkiego finału kulinarnych rozgrywek! Wspaniale kultywujecie polskie tradycje kulinarne, pokazując bogactwo regionalnej kuchni. Ogromnie za to dziękujemy.

A Państwu przekazujemy receptury mistrzowskich potraw i gorąco zachęcamy do ich przygotowania!



Koło Gospodyń Wiejskich „Twórcza Osada” w Biadaszce woj. dolnośląskie

Karp w duecie na dwa sposoby

Składniki:

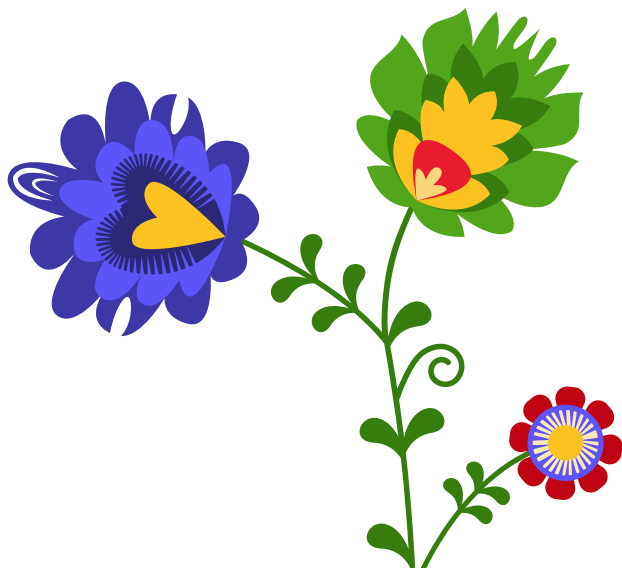
- karp 8 dzwonek (wcześniej przemrożonych z warzywami i cebulą, następnie, rozmrożonych w posolonym lekko mleku)
 - kapusta kiszona 1 kg (obgotowana wcześniej z liściem laurowym, pieprzem i zieleń angielskim)
 - kalarepa 3 szt.
 - pietruszka 3 szt.
 - ziemniaki 3 szt. większe
- Te trzy warzywa posolone, pieczemy w piekarniku w rękawie, do miękkości.

Dodatkowo

- masło
- koperek
- mąka ziemniaczana i krupczatka
- płatki kukurydziane
- jajka i tłuszcz do smażenia ryby

Przygotowanie

Rybę solimy i pieprzymy, obtaczamy w wymieszanych obu rodzajach mąki z pokrojonym koperkiem – pierwsze cztery kawałki smażymy po obu stronach na złoty kolor, a kolejne cztery kawałki obtaczamy w roztrzepanych jajkach, następnie w pokruszonych płatkach kukurydzianych i smażymy po obu stronach na złoty kolor, pilnując, by się nie przypaliły.



Zimną kapustę szatkujemy i dodajemy do niej sporo pokrojonego koperku oraz starte zimne masło (50 g). Mieszmamy i wykładamy na blaszkę tak, by na tę kapustę ułożyć pierwsze cztery kawałki karpia skropione cytryną. Na górę każdego kawałka kładziemy kawałek masła i wkładamy do piekarnika (180°C) na około 15 min. Po 5 minutach dokładamy następne cztery kawałki karpia (również z plasterkiem masła, ale już nie na kapuście) i razem zapiekamy przez kolejne 10 min.

Można przytrzymać trochę dłużej, jeśli kapusta była już bardzo schłodzona. Z upieczonych warzyw robimy puree, dodając masło do zblendowanych warzyw, i doprawiamy solą. Podajemy pierwszy kawałek na kapuście, tak jak się piekł, obok puree, i kolejne dzwonko w kukurydzianej panierce.



Koło Gospodyń Wiejskich w Zdrojach

woj. kujawsko-pomorskie



Zrolowana Biała Dama

Składniki:

Rolada

- 1 duża pierś z gęsi bez skóry (lub 2 mniejsze)
- 200 g świeżych lub mrożonych maślaków
- 200 g wędzonego boczku
- 1 jabłko, najlepiej lekko kwaśne
- 1 ząbek czosnku
- 1 mała cebula
- 1 łyżka smalcu z gęsi
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 1/2 łyżeczki cząbrku
- musztarda do posmarowania mięsa
- sól i świeżo mielony pieprz
- kilka ziaren jałowca, gałązka lubczyku
- sznurek rzeźniczy lub wykałaczki

To danie łączy w sobie szlachetność gęsiny z aromatem leśnych grzybów i tradycyjnymi dodatkami kuchni polskiej. Wyjątkowa rolada, zwana Białą Damą, przygotowana jest z piersi gęsiej faszzerowanej maślakami, jabłkiem i wędzonym boczkiem, co nadaje jej niepowtarzalny smak i elegancki wygląd. Całość podana jest z ziemniakiem faszzerowanym masłem, świeżymi ziołami i kozim serem oraz modrą kapustą duszoną z sosem porzeczkowym.

Przygotowanie

Farsz z maślaków

Jeśli używamy maślaków mrożonych, należy je rozmrozić i odcisnąć z nadmiaru wody. Świeże oczyścić i pokroić. Cebulę i czosnek posiekać, zeszklić na smalcu, następnie dodać grzyby i smażyć, aż odparuje płyn. Doprawić solą, pieprzem, majerankiem i cząbrem. Odstawić do wystudzenia.

Rolada

Pierś gęsi oczyścić, przekroić wzdłuż (nie do końca) i rozłożyć na płasko. Delikatnie rozbić tłuczkiem, by uzyskać równą powierzchnię.



Posmarować musztardą, nałożyć porcję farszu, kawałki jabłka oraz plastry wędzonego boczku. Zwinąć ciasto w roladę, zabezpieczyć sznurkiem lub wykałaczkami. Obsmażyć krótko z każdej strony, a następnie przełożyć do garnka. Dusić pod przykryciem na małym ogniu z dodatkiem lubczyku i jałowca, podlewając rosółem z gęsi. Mięso powinno być miękkie i soczyste. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną majeranku.

Ziemniak faszerowany

Wybrać średniej wielkości ziemniaki, dokładnie umyć i ugotować w mundurkach, aż będą miękkie, lecz zwarte. Przekroić na pół i delikatnie wydrążyć środek. Masło utrzeć lub ugnieść z posiekaną natką pietruszki i koperkiem, dodać pokruszony ser kozi. Tak

przygotowanym farszem napętnić tódeczki ziemniaczane, posypać odrobiną sera i zapiec w piekarniku w 180°C przez ok. 10 minut, aż ser się roztopi i lekko zrumieni.

Podanie

Roladę można podać w całości na półmisku – wtedy pięknie prezentuje się wśród dodatków – albo pokroić w plastry i ułożyć na talerzu, podkreślając strukturę farszu. Obok układamy faszerowany ziemniak i porcję modrej kapusty duszonej z sokiem porzeczkowym. Całość dekorujemy świeżymi ziołami i polewamy sosem powstałym z duszenia rolady, który można lekko zredukować, aby był aromatyczny i gęsty.

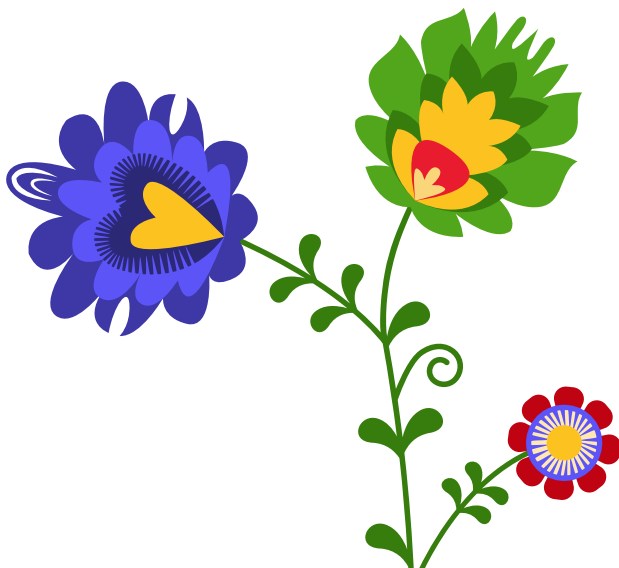


Koło Gospodyń Wiejskich **w Węglinie** woj. lubelskie

Nadziwana kaczką w zalewie miodowej

Składniki:

- kaczką z hodowli tradycyjnej
- miód gryczany ok. pół szklanki
- wątróbka drobiowa ok. 200 g
- kasza gryczana palona 500 g
- cebula 1 szt.
- smalec do smażenia
- przyprawy: sól, pieprz, pieprz ziółowy
- świeże zioła: lubczyk, rozmaryn, tymianek i pietruszka
- grzyby suszone, najlepiej borowiki
- jabłka
- żurawina, jagody po 200 g



Przygotowanie

Kaczkę świeżo ubitą, oskubaną i wypatroszoną należy zalać na kilka godzin (najlepiej na noc) solanką z dodatkiem miodu i świeżych ziół.

Farsz

Gotujemy wątróbkę, którą mielimy w maszynce z drobnym sitkiem, dodajemy podsmażoną na smalcu cebulkę, grzyby wcześniej namoczone i obgotowane, dodajemy ugotowaną kaszę oraz przyprawiamy do smaku. Tak przygotowanym farszem nadziewamy kaczkę. Pieczemy na złoty kolor pod przykryciem w temperaturze 160°C przez

ok. 2 godziny (w zależności od wielkości kaczkii), po czym odkrywamy i dopiekamy ok. 30 minut. W trakcie pieczenia kaczkę w miarę potrzeby polewamy powstałym sosem.

Dodatkiem do kaczkii są pieczone jabłka oraz sos jagodowo-żurawinowy.

Sos jagodowo-żurawinowy

Jagody zasypujemy cukrem, podlewamy białym winem, gotujemy razem ok. 10 minut, po czym dodajemy konfiturę z żurawiny, chwilę razem gotujemy, doprawiamy cukrem do smaku.



Koło Gospodyń Wiejskich

„Wianeczki”

z Kotowic

woj. lubuskie

Browcowy rarytas z leśnym skarbem



Składniki:

Rolada z dzika

- 1 kg schabu z dzika
- 1,5 kg boczku z dzika
- 30 dag świeżych borowików
- 2 łyżki musztardy
- 3 ząbki czosnku
- 4 g papryki słodkiej
- 6 g majeranku
- 20 g pieprzu prawdziwego
- 1 g gorczycy
- sól do smaku

Surówka

- 1 kg czerwonej kapusty
- 1 cebula
- średnie jabłko
- 5 łyżek octu jabłkowego
- 1,5 łyżeczki soli
- pół łyżeczki pieprzu
- łyżka cukru
- 4 łyżki oleju rzepakowego

Ziemniak Hasselback

- 3 średnie ziemniaki
- 1/2 łyżki oliwy
- ząbek czosnku
- łyżka masła

Sos demi-glace

- 1 kg kości wołowych
- 1 kg kości z dzika
- marchew, seler pietruszka, cebula por, liść laurowy, 1 ziele angielskie, rozmaryn, tymianek, wino czerwone, koncentrat pomidorowy, śliwka suszona, czosnek, cebula kostka, miód

Kompot

- 3 łaski rabarbaru
- 300 g malin
- 3 jabłka
- 1 kg truskawek
- 2 łyżki cukru brązowego
- mięta, goździki

Przygotowanie

Rolada z dzika

Mięso marynujemy w zalewie solankowej z ziołami angielskimi, liściem laurowym i jałowcem. Po wyjęciu osuszamy, płat boczku smarujemy musztardą, czosnkiem i resztą przypraw. Schab nadziewamy borowikiem i otulamy boczkiem, formując roladę. Pieczemy w piekarniku około 3 godzin w 200°C, zmniejszając 3 razy temperaturę.

Surówka

Kapustę szatkujemy, sparzamy wrzątkiem, po ostygnięciu dodajemy pokrojoną cebulę, jabłko, koperek i resztę przypraw. Schładzamy w lodówce.

Ziemniak Hasselback

Ziemniaki dobrze umyć, zrobić nacięcia co 2 mm, wstawić do naczynia żaroodpornego, wlać olej i rozgnieciony czosnek. Pieczemy 45 minut w 200°C. Dodajemy masłko i koperek.

Sos demi-glace

Kości nacieramy koncentratem i pieczemy w piekarniku, aż się mocno spieką. Warzywa obieramy i pieczemy w piekarniku. Wrzucamy wszystko do garnka, zalewamy wodą i czerwonym winem, dodajemy przyprawy i gotujemy 3–4 dni. Wszystko odcedzamy i schładzamy. Zbieramy tłuszcz. Podsmażamy pozostałą cebulę pokrojoną w kostkę i dodajemy do płynu, dodajemy świeży tymianek, rozmaryn, i pokrojoną śliwkę. Wszystko redukujemy o połowę (gotujemy) aż sos sam w sobie będzie miał gęstą konsystencję. Miksujemy, doprawiamy i jeszcze raz cedzimy przez gęste sito.

Kompot

Do gotującej wody dodać cukier, sok z cytryny, owoce. Po ok 10 minutach odcedzić, dodać miód, mięte i goździki.





Koło Gospodyń Wiejskich „Otwarty Krąg” w Wygnanowie woj. łódzkie

Żur opoczyński

Składniki na 1000 ml zakwasu:

- 600 ml wody przegotowanej
- 8 łyżek mąki żytniej typ. 2000 – do 140 g
- kilka kawałków skórek z chleba (najlepiej wiejskiego) lub opcjonalnie kilka łyżek kwasu z kiszonych ogórków

Tradycyjne produkty regionalne stanowiące podstawę żuru opoczyńskiego to zakwas staropolski przygotowywany kilka dni wcześniej na mące żytniej w tradycyjnej garcynie – glinianym dzbanku nadającym niesamowitych walorów smakowych. Potrwa podawana jest z wiejską kielbasą i jajkami od „szczęśliwych kur” z wolnego wybiegu. Każdy składnik żuru opoczyńskiego musi mieć odpowiednie regionalne pochodzenie i „tradycyjną” jakość. W regionie opoczyńskim można nabyć mięso i wędliny przygotowywane przez lokalnych producentów według tradycyjnych przepisów. To właśnie te składniki są podstawą naszego dania regionalnego, które ma unikatowe walory smakowe, zapachowe i wizualne.

Zakwas na żur opoczyński to podstawa przy szykowaniu kwaśnej zupy na bazie mąki żytniej. Taki zakwas zawsze warto mieć w lodówce, np. przed świętami. Podstawą dobrego żuru jest zakwas żytni. Zakwas można przygotować z dużą ilością czosnku. Jest mocny, lepszy od żuru tradycyjnego, lecz my przygotowujemy go bez dodatków, ponieważ można go wykorzystać również jako bazę do pieczenia chleba. Można dodać pozostałości lub część starego zakwasu.



Przygotowanie

Mąkę rozprowadzamy w małej ilości zimnej wody w garcyńce (dzbanek gliniany), dolewamy pozostałą część wody lekko podgrzanej i odstawiamy do zakwaszenia w ciepłe miejsce na około 3–4 doby. Pierwszy, a zarazem najważniejszy składnik już mamy.

Aby przygotować smaczny żur opoczyński, należy w pierwszej kolejności ugotować wywar z żeberka i kości wieprzowych (najlepiej lekko wędzonych) z dodatkiem liścia laurowego, ziela angielskiego, majeranku, cebuli, soli, pieprzu oraz niewielkiej ilości warzyw (wszystkie składniki zagotować). Na tarce ścieramy lub drobno kroimy: kawałek bulwy selera, korzeń pietruszki, obraną marchew. Dodajemy kawałek pora i zalewamy 1,5 litra wody. Całość gotujemy około godziny. Bulion precedzamy i używamy do zrobienia żuru. Do delikatnie gotującego się wywaru wlewamy ukiszony

zakwas (gotować ok. 5 minut). Na taką ilość Żuru wlewam około 150-200 ml zakwasu. Wyjątkowego smaku tej potrawie dodaje w ostatnim etapie przygotowywania okraszenie zupy tradycyjnym wiejskim smalcem ze smażonego boczku z odrobiną cebuli i nutą sprasowanego czosnku oraz tartego chrzanu. Nieodzownym elementem żuru opoczyńskiego jest też tradycyjna wiejska kiełbasa wędzona lub biała parzona. Pokrojoną należy dodać w ostatnim etapie gotowania (ok. 15 min). W tym czasie żur doprowadzić do wrzenia, co powoduje jego powolne gęstnienie. Pamiętajmy, że nieodzownym elementem żuru jest podawane do tej zupy kurze jajko gotowane na twardo w towarzystwie wypieczonego na tym samym zakwasie chleba wiejskiego. Opcjonalnie żur opoczyński był często podawany z ziemniakami skurczokami (ziemniaki gotowane w łupinach), okraszonymi olejem rzepakowym i zesmażoną cebulką.



Koło Gospodyń Wiejskich w Kluszkowcach

woj. małopolskie

**Wolno piecono króliczo noga
w sosie z darów lasu z gałuskami
i cyrwonom kapustom**



Przygotowanie

Mięso królika:

Zamarynować na min. 48 godzin w maśle klarowanym, soli, czosnku niedźwiedzim i papryce czerwonej – słodkiej/ostrej. Obsmażyć na suchej patelni tak, aby pozamykać pory. Piec każdą nogę osobno w papierze do pieczenia oraz folii aluminiowej (zawinąć w taki sposób, aby marynata i masło nie wypłynęły podczas pieczenia) w temp. 180°C przez 1,5–2,5 godz. w zależności od wielkości królika i poszczególnych partii, sprawdzając co jakiś czas miękkość mięsa.

Gałuski:

Ugotować ziemniaki z solą (najlepiej wybrać taką odmianę, która nie jest wodnista). Po ugotowaniu odstawić z uchyloną pokrywą na 10–15 min – w zależności od wielkości garnka (nie odcedzać!).

Po odstawieniu dodać trochę mąki dobrej jakości i zagniatać wszystko razem tłuczkiem na wolnym ogniu – tak aby mąka mogła się zaparzyć, ale nie przypalić. Gotowe ciasto wyłożyć z garnka na osobny talerz, jedną łyżką wybierając z garnka, a drugą

oddzielając na talerz lub miskę (tzw. scykanie) – dzięki temu gąscki wyjdą równej wielkości i podobne w kształcie.

Dla uzyskania chrupkości gąscki można delikatnie podsmażyć na niewielkiej ilości tłuszczu.

Czerwono kapusta:

Czerwoną kapustę drobno poszatkować (ręcznie nożem lub na tarce), posolić, zagnieść z solą i odstawić. Dodać drobno startą marchewkę i jabłko, drobno pokro-

joną nać pietruszki i koperku. Doprawić solą, pieprzem, odrobiną oleju/oliwy oraz octu i cukru.

Sos z borowików:

Podsmażyć na maśle cebulkę na złoty kolor, dodać prawdziwki – dusić 15–20 min. Doprawić solą, pieprzem, cytryną i tymiankiem. Dodać śmietanę 30%, na wolnym ogniu sos zredukować tak, aby nabrał odpowiedniej gęstości.



Koło Gospodyń Wiejskich

Zakocie

„Wygodni Zakociacy”

woj. mazowieckie

Raki po polsku
„Derte Koty”

Składniki :

- do 60 szt. raków
(mogą być różnej wielkości)
- 5 dkg masła
- 1/2 litra śmietany
- 1/4 litra wina
- garść kopru
- sól do smaku

Użyty przez nas przepis pochodzi z książki z roku 1934 (obecnie biały kruk). To wyjątkowe wydanie jest przekazywane z pokolenia na pokolenie w rodzinie, której członkowie aktywnie działają w naszym kole. Teraz mamy możliwość korzystania z różnych wspaniałych przepisów opisanych w tej książce. Przedstawiony przez nas przepis, według ustnych przekazów, był najczęściej stosowany do przygotowania i podania raków do czasu ich wyginięcia w naszym rejonie.

Raki należą do najsmaczniejszych skorupiaków. W dawnych czasach podawane były na najwykwintniejszych przyjęciach, a także były codziennym pożywieniem dla najbiedniejszych.



Przygotowanie

Raki wyszorować szczotką i starannie optukać w kilku wodach, dopóki ostatnia nie będzie czysta. Po wymyciu sparzyć osolonym ukropem, następnie gotować pod przykrywką. Roztopić w rondlu masło, włożyć raki, wlać śmietanę, wino, dodać garść zielonego siekanego kopru. Następnie doprawić solą do smaku i dusić maksymalnie

20 minut, gdyż długie duszenie powoduje ich wysuszenie i utratę smaku.

Jako ciekawostkę dodamy, iż raki najsmaczniejsze są od maja do sierpnia, tj. w miesiącach niemających w swojej nazwie łącińskiej litery „r”.



Koło Gospodyń Wiejskich

Nasale

woj. opolskie

Nasalska dzika zalewajka zajadana z pajdą swojskiego chleba

Składniki:

Nasalska dzika zalewajka

- 1,5 kg różnego rodzaju wędlin z dziczyzny – wędzona szynka, kielbasa, schab lub polędwica oraz wędzone żeberka i boczek
- 1,5 kg ziemniaków
- 2 duże garście suszonych grzybów
- 2 szklanki zakwasu – żur
- warzywa (marchew, seler, cebula, pietruszka)
- przyprawy (sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, czosnek niedźwiedzi, majeranek), – zielenina do smaku (nać pietruszki, lubczyk, selera, majeranku, liście magii)
- 8 swojskich jaj

Nasalska pajda chleba

- 100 g aktywnego zakwasu
- 550 g maki pszennej typ 550 lub 750 z młyna w Uszycach
- 10 g świeżych drożdży z Wołczyna
- 400 ml letniej wody
- można dodać 20 g siemienia lnianego, 20 g sezamu, 50 g słonecznika.

Zalewajka to smak polskiej wsi – prosta i aromatyczna. To tradycyjna zupa z darów lasu z ziemniakami i zakwasem na żur. To jedna z najstarszych i unikatowych polskich zup. Pierwsze wzmianki pochodzą z XIX wieku z Łodzi i Radomia. Od 2009 roku jest wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych. Zalewajkę tradycyjnie jadano z pajdą chleba, dodając do niej okrasę z cebuli, słoniny lub sadła (dziś zastąpiono boczkiem i wędzonkami, bo czym chata bogata, tym jadło lepsze). Nasalska zalewajka związana jest również z darami lasu czyli dziczyzną i grzybami – ponieważ Nasale to wioska znajdująca się przy największym kompleksie leśnym PGL Nadleśnictwa Kluczbork, a chleb pieczemy z wykorzystaniem produktów lokalnych jak mąka z młyna w Uszycach i drożdże z Wołczyna.



Przygotowanie

Nasalska dzika zalewajka

Swojską dziką wędzonką – kietbasę, szynkę, polędwicę lub schab z dzika, wędzone żeberko z dzika lub kości wędzone wkładamy do garnka, wlewamy wodę i zagotowujemy. Zdejmujemy szumowiny (jeśli się pojawiają), dodajemy dużo zieleniny (seler, lubczyk, magii, majeranek), marchew, pietruszkę i seler oraz namoczone grzyby. Wrzucamy pieprz ziarnisty, liście laurowe i ziele angielskie zagotowujemy gotujemy wywar na małym ogniu ok. 2 godzin. Wyjęte wcześniej z wywaru wędliny kroimy na plastry. Cebulę i czosnek drobno siekamy lub ścieramy na tarce i podsmażamy na łyżce tłuszczu razem z boczkiem. Dodajemy wszystko do wywaru. Następnie wlewamy cały zakwas i zagotowujemy. Pod koniec wsypujemy czosnek niedźwiedzi i majeranek, ewentualnie dosalamy do smaku. Gotujemy jeszcze przez 10 minut. Na koniec dodajemy ugotowane osobno, drobno pokrojone w kostkę ziemniaki. Podajemy z wkładką z gotowanych jajek.

Żeberko lub obrane mięso z wędzonych kości podajemy razem z zalewajką jako wkładka (wtedy jest to bardzo pożywna i bogata zalewajka) lub spożywamy osobno z musztardą, chrzanem i swojską pajdą chleba. Dziką zalewajką ma cudny zapach i wyrazisty smak.

Nasalska pajda chleba

Świeże drożdże rozdrobnić w 400 ml letniej przegotowanej wody, dodać zakwas i resztę składników. Mieszać drewnianą łyżką do uzyskania gęstej konsystencji. Masę chlebową przełożyć do blaszki lub podłużnych foremek wyłożonych papierem do pieczenia i zostawić do wyrośnięcia ok. 1 godzinę. Górę posypujemy według własnych smaków sezamem, czarnuszką, dynią. Następnie wkładamy do nagrzanego góra–dół pieca na 60 minut. Pierwsze 15 min w 250°C, kolejne 45 min w 200°C. Chleb smakuje wyśmienicie, bo wykonany z produktów lokalnych.



Koło Gospodyń Wiejskich w Nagórzanach „NAGÓRZANKI” woj. podkarpackie

**Borowik, kluseczka,
śmietanka i wykwintna
niespodzianka**

Składniki:

Zupa grzybowa

- około 40 dkg suszonych borowików szlachetnych
- około 90 dkg borowików świeżych
- 3 litry wody
- około 0,5 kg kości wieprzowej
- około 1 kg kości wołowych
- około 1 kg kości drobiowych
- 2 średnie marchewki
- 1 większa pietruszka
- 1 średni seler
- pół pora
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- pęczek natki pietruszki
- 3 łyżki masła
- przyprawy (sól pieprz do smaku)
- około 250 ml słodkiej śmietanki

Kluseczki

- około 30 dkg mąki typu 450
- 2 jajka
- szczypta soli

Grzanka

- 1 bagietka
- pęczek pietruszki
- 1 łyżka miodu dębowego
- 10 dkg orzechów nerkowca
- około 35 ml oliwy z oliwek
- sól, pieprz do smaku
- 15 dkg sera podpuszczkowego z kozieradką



Przygotowanie

Zupa grzybowa

Suszone grzyby umieścić w wąskim naczyniu, zalać 500 ml zimnej wody, przykryć i odstawić na minimum 4 godziny.

Do dużego garnka wlać 3 litry wody, dodać kości wołowe, drobiowe i wieprzowe. Doprowadzić do wrzenia, zebrać szumowiny, a następnie gotować na małym ogniu przez około 1 godzinę.

Do wywaru wrzucić obraną włoszczyznę i przyprawy. Gotować jeszcze przez 30 minut, po czym wyjąć warzywa. Namoczone grzyby wraz z wodą przelać do garnka, zagotować i odlać pierwszą wodę, aby pozbyć się goryczki. Odcieczone grzyby pokroić, podsmażyć na maśle i dodać do wywaru. Gotować do miękkości.

Pokrojone świeże grzyby podsmażyć na maśle z drobno posiekaną cebulką. Rów-

nież dodać do zupy. Z wywaru wyjąć kości. Pod koniec gotowania zupę doprawić śmietanką, solą i pieprzem do smaku.

Klusieczki

Mąkę łączymy z jajkami i solą a następnie powoli wlewamy na osolony wrzątek. Klusieczki gotujemy do czasu wypłynięcia, odciekamy i przelewamy zimną wodą.

Grzanka

Kroimy bagietkę po ukosie na 2 cm, wkładamy do piekarnika na około 2 min. Myjemy pęczek pietruszki, wrzucamy do blendera, dodajemy miód, orzeszki i oliwę, wszystko miksujemy. Gotowym pesto smarujemy grzankę. Górę grzanki posypujemy pokruszonym serem.

Zupę podajemy z klusieczkami, posypaną natką pietruszki i przyozdabiamy przygotowaną grzanką.



Koło Gospodyń Wiejskich w **Toczyłowie** woj. podlaskie

Kurczak **z podlaskiej zagrody**

Składniki:

- średniej wielkości kurczak gospodarski – ok. 2 kg
- 4 ćwiartki z kurczaka
- 1/3 chałki i 1 kajzerka
- 1 jajko
- 1 pęczek natki pietruszki
- 2 marchewki
- 1 szklanka mleka
- 2/3 kostki masła
- 1 łyżeczka soli i 1/2 łyżeczki pieprzu (zwiększyć w zależności od ilości farszu)
- przyprawy do natarcia tuszki – po ok. 1/4 łyżeczki (cząbrku, tymianku, oregano, majeranku, rozmarynku, kozieradki, papryki czerwonej, soli i pieprzu)

Jako dodatek do dania:

Purée z ziemniaków:

- 1,5 kg ziemniaków mączystych
- 1 łyżka masła
- 200 ml mleka
- 1/8 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/4 łyżeczki pieprzu grubo mielonego
- 1 łyżeczka soli

Ogrodowa sałatka:

- 2 małe cukinie (żółta i zielona)
- 2 łyżki octu winnego
- 1 łyżeczka soli
- 1 czerwona cebula
- 1/4 pęczka zielonej pietruszki
- kwiaty cukinii



Przygotowanie

Osuszamy tuszkę kurczaka, a następnie ostrym nożem odcinamy skórę od mięsa, pozostawiając całe skrzydełka i nogi. Z podudzia wyłamujemy kostkę. Tak przygotowanego kurczaka odkładamy.

Masło klarujemy na patelni, a następnie wszystkie podane składniki do farszu mielimy, używając grubszego sitka. Dodajemy przyprawy i dużo posiekanej natki pietruszki, wbijamy jajko i wlewamy 1/2 roztopionego na patelni masła. Masę dokładnie wyrabiamy do momentu, aż będzie błyszcząca. Następnie od korpusu kurczaka odcinamy piersi, którymi po lekkim rozbiściu i natarciu masłem, obłożymy wnętrze tuszki, wkładając jednocześnie gotowy farsz. Zszywamy tuszkę, nogi wiążemy bawełnianą nicią.

Tak przygotowanego kurczaka nacieramy przyprawami i polewamy pozostałym masłem. Układamy na blaszce i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy przez ok. 1 godz. 20 min (w zależności od wielkości) w tem-

peraturze 200°C. Po ok. 50 min kurczaka przewracamy na drugą stronę, polewając powstałym sosem.

Sposób przygotowania purée:

Ziemniaki obieramy, gotujemy i odcedzamy. Następnie intensywnie ubijamy, stopniowo dolewając gorące mleko i dodając masło. Doprawiamy świeżo startą gałką muszkatołową oraz pieprzem. Masa powinna być gładka i lśniąca. Próbuje i w razie potrzeby doprawiamy.

Sposób przygotowania ogrodowej sałatki:

Cukinię kroimy w talarki, a każdy talarek dzielimy na ćwiartki. Posypujemy solą i odstawiamy na kilka minut. Czerwoną cebulę obieramy, kroimy w piórka, również solimy i odstawiamy. Następnie odciskamy sok z obu warzyw. Ocet winny mieszamy z miodem do całkowitego rozpuszczenia i polewamy nim sałatkę. Dokładnie mieszamy, a na koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki według uznania. Całość podajemy na kwiecie cukinii, wcześniej usuwając pręcik.



Koło Gospodyń Wiejskich

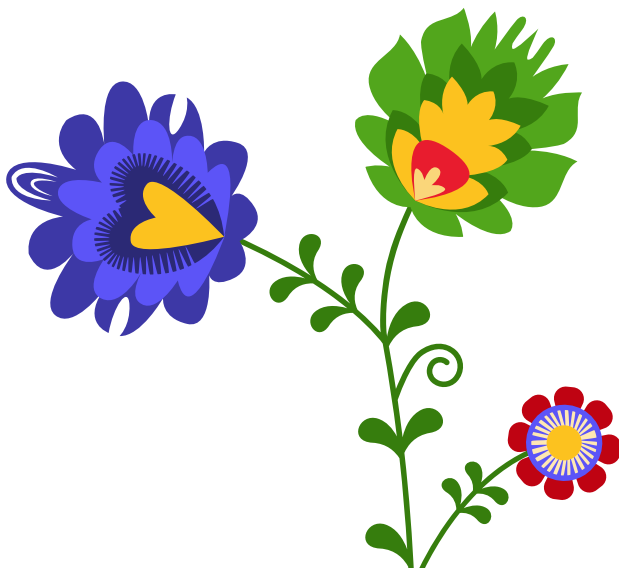
Gronajny

woj. pomorskie

**Szczupak nadziewany
szyjkami rakowymi**

Składniki:

- 2 kg szczupaka
- 2 małe jajka
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu białego mielonego
- 1/2 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej
- 2 płaskie łyżki kaszy manny (opcjonalnie)
- 1 łyżka bułki tartej (opcjonalnie)
- 0,5 kg szyjek rakowych



Przygotowanie

Rybę wyczyścić, zdjąć skórę, podzielić na mniejsze części i gotować bez skóry na parze wywaru z rosółu. Po ugotowaniu wyjąć ości z ryby, dodać koperek, suchą kaszę, bułkę tartą, jajka – wymieszać wszystko dokładnie, zemleć i doprawić do smaku. Do masy dodać uprzednio po-

krojone i usmażone szyjki rakowe. Masę uformować w wałki, nałożyć skórę ryby na wierzch wałka i zawinąć w folię aluminiową, a brzegi skrócić jak cukierek, ściskając jednocześnie zawartość. Rolady piec w piekarniku 45 minut przy 160°C, po czym wystudzić i pokroić na zimno.





Koło Gospodyń Wiejskich

Porąbka

woj. śląskie

Zebrocka leśnym sosem polana z kiszoną kapustą

Składniki:

- 1 litr wody + 1 łyżeczka soli + 1,5 szklanki kaszy pęczak
- 15 dkg cebuli + tłuszcz do smażenia
- 1,5 kg ziemniaków (obrane)
- 3 żółtka + 3 białka
- 1 łyżeczka soli (płaska)
- 1 łyżeczka pieprzu (płaska)
- zioła według uznania (tymianek, papryka słodka, kolendra, majeranek, kminek)
- 20 dkg boczku wędzonego lub surowego
- 60 dkg łopatki wieprzowej (zamarynować: 1/2 płaskiej łyżeczki soli + 1 łyżeczka przyprawy do mięsa + 2 łyżki oleju)
- 200 ml mleka

Sos leśny

- 10 dkg masła
- 0,5 kg grzybów świeżych
- 15 dkg cebuli
- 250 ml śmietany kwaśnej
- sól, pieprz do smaku

Surówka z kiszonej kapusty

- 1/2 kg kapusty kiszonej
- 10 pomidorków koktajlowych
- 1/2 pęczka pietruszki
- 1 płaska łyżeczka cukru
- łyżka oleju



Przygotowanie

Mięso pokroić w drobną kostkę i udusić do miękkości. Boczek pokroić w drobną kostkę i podsmażyć (nie robić skwarek). Cebulę podsmażyć (trochę więcej niż na szkląco). Obrane ziemniaki zetrzeć na tarce o średnich oczkach, odcisnąć, sparzyć gorącym mlekiem, dodać skrobię pozostałą z odcisniętej wody.

Do ziemniaków dodać żółtka, cebulę, sól, pieprz, zioła, mięso, boczek i pianę z białek. Jeżeli trzeba, to dodać sól.

Wstawić do piekarnika na 170°C i piec ok. 1,5 godz. Wyłączyć piekarnik i zostawić na 15 minut, a potem wyjąć zebroczkę. Pokroić na porcję.

Sos leśny

Cebulę i grzyby pokroić w drobną kostkę, cebulę zeszklić, dodając łyżkę masła. Grzyby udusić z dodatkiem reszty masła, dodać cebulę i dusić do miękkości. Wlać śmietanę i zagotować. Dodać sól i pieprz do smaku.

Surówka z kiszonej kapusty

Kapustę odcisnąć i pokroić, pomidorki pokroić w ćwiartki, pietruszkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.



BITWA
regionów

KGW
Porąbka

Zebroczka leśnym sosem polana
z kapustą kiszoną



8

Stowarzyszenie **Karsy Razem** woj. świętokrzyskie

Karp po karsku

Składniki:

- 1 świeży karp (ok. 2 kg), wypatroszony, obrany z łusek
- 800 g mięsa mielonego z łopatki wieprzowej
- 10 jajek
- 300–400 g bułki tartej
- 1 duży pęczek świeżej natki pietruszki
- 1 łyżka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżka oleju (do smarowania karpia)
- olej do smażenia kotlecików

Przygotowanie

Przygotowanie karpia i skóry:

Oczyść dokładnie karpia: wypatrosz go, usuń łuski i dokładnie umyj. Zaczynij zdejmować skórę od strony brzucha, w miejscu po patroszeniu. Powoli i delikatnie oddzielaj skórę od mięsa tułowia, pomagając sobie palcami i ostrym nożem. Głowa ryby pozostaje nienaruszona i przymocowana do skóry – nie odcinaj jej. Ściągaj skórę ostrożnie, jak rękaw z ręki, aż do ogona (ogon można zostawić lub usunąć). Odłóż skórę z głową na bok – posłuży do nadziewania.

Oddzielanie mięsa:

Mięso ryby oddziel dokładnie od ości. Najlepiej wyjąć całe „wnętrze” i ręcznie lub pęsetą usunąć ości. Zmiel mięso ryby w maszynce do mięsa.



Przygotowanie farszu:

Do zmielonego mięsa ryby dodaj mieloną łopatkę wieprzową. Wbij 10 jajek. Dodaj bułkę tartą, posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz. Wyrób wszystko dokładnie na jednolitą masę. Farsz powinien być zwarty, ale nie za suchy – w razie potrzeby dodaj więcej bułki tartej.

Faszerowanie karpia:

Delikatnie napętnij przygotowaną skórę z głową farszem. Nie upychaj zbyt mocno, aby skóra nie pękła podczas pieczenia. Otwór brzucha zaszyj nitką kuchenną.

Pieczenie karpia:

Posmaruj skórę karpia olejem z wierzchu. Ułóż rybę w naczyniu żaroodpornym lub na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 170°C przez 1,5–2 godziny, aż skóra będzie złocista i chrupiąca.

Przygotowanie kotlecików:

Z pozostałego farszu uformuj małe kotleciki. Rozgrzej olej na patelni. Usmaż kotleciki na złoty kolor z obu stron.

Karpia po pieczeniu zostaw do wystudzenia. Najlepiej smakuje na zimno. Przed podaniem pokrój rybę w grube plastry. Kotleciki również serwuj na zimno – mogą być dodatkiem do karpia lub samodzielną przekąską.

Danie świetnie prezentuje się na świątecznym lub uroczystym stole. Podawaj z chrzanem, sosem tatarskim lub ćwikłą. Możesz udekorować półmisek cytryną, koperkiem lub natką pietruszki.



Koło Gospodyń Wiejskich „Sami Swoi” w Miczułach woj. warmińsko-mazurskie

Mazurskie Dziady z leśnym twistem



Składniki:

Ciasto

- 1,5 kg ziemniaków surowych
- 300 g ziemniaków ugotowanych (w osolonej wodzie)
- 200 g topinamburu (surowego)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- sól, pieprz do smaku

Sos

- 100 g suszonych prawdziwków
- 50 g świeżych kurek
- 1 cebula
- 300 ml śmietany 30%
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz

Farsz

- 200 g kaszy gryczanej prażonej (Szczytno)
- 200 g boczku wędzonego dobrej jakości
- 1 duża cebula
- 2–3 ząbki czosnku (startego świeżego)
- pęczek świeżej pietruszki
- 1 łyżka majonezu kętrzyńskiego
- sól, pieprz



Przygotowanie

Ziemniaki i topinambur zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć z nadmiaru wody. Dodać ziemniaki ugotowane i przeciśnięte przez prasę, mąkę ziemniaczaną, sól i pieprz. Wyrobić zwarte ciasto jak na kartacze.

Kaszę ugotować na sypko w osolonej wodzie. Można do gotowania dodać bulion warzywny jeśli mamy. Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć z cebulą na złoto, połączyć z kaszą, doprawić. Wcisnąć świeże ząbki czosnku. Dodać pokrojoną pietruszkę.

Z ciasta formować placuszki, nakładać farsz, zlepić w owalne kluski. Gotować w osolonym wrzątku ok. 10–12 minut od momentu wypłynięcia.

Grzyby suszone namoczyć na noc, następnie ugotować w wodzie z namaczania. Kurki oczyścić, podsmażyć z cebulą na maśle. Dodać ugotowane prawdziwki, śmietanę, doprawić. Gotować kilka minut do zgęstnienia.

Dziady podawać gorące polane aromatycznym sosem grzybowym. Danie łączy tradycję z nutą nowoczesności – hołd dla mazurskiej kuchni i lokalnych produktów. Można przygotować również w wersji wege, pozbawiając farsz boczku. Można zastąpić go większą ilością majonezu, aby farsz był zwarty.



BITWA
regionów

13

KGW
"Samy Swol"
w Miedzach

Mazurskie Dziady z lotnym towarem

Koło Gospodyń Wiejskich w Niesłabinie

woj. wielkopolskie

Żur z pierogami faszerowanymi białą kielbasą



Składniki:

ZAKWAS (proporcje na 1 litr)

- 120 gram mąki żytniej razowej typ. 2000
- 1 litr letniej przegotowanej wody
- 3 ząbki czosnku
- 3 liście laurowe
- 3 kulki ziela angielskiego

ŻUR (na około 5 litrów)

Wywar (bulion)

- 2 większe kawałki żeberek wędzonych
- 3–4 kielbasy białe parzone wielkopolskie
- 5 grzybków suszonych
- 3 ząbki czosnku
- 1 opalona na ogniu cebula
- 4–5 marchewek,
- 2–3 korzenie pietruszki
- pół selera korzeniowego
- 1 por
- pęczek natki pietruszki
- 2–3 gałązki naci selera korzeniowego

- 2–3 gałązki lubczyku
- 3–4 liście laurowe
- 5 kulek ziela angielskiego
- ok. 1 łyżki soli
- ok. 5 litrów wody

Pozostałe składniki do żuru

- 2 cebule
- 2 łyżki masła
- 0,5 kg boczku wędzonego naturalnie
- 4 większe marchewki
- 5–6 dużych ziemniaków
- suszony majeranek
- świeżo zmielony pieprz – ilość wg uznania
- 2 łyżki świeżo utartego chrzanu
- 100 ml śmietanki kremówki 30%

PIEROGI

Ciasto

- 250 g mąki pszennej tortowej

- 100 ml wrzątku
- 40 g masła
- 1/2 łyżeczki soli

Farsz (składniki przeliczone na 1 kg farszu)

- 70 dkg mięsa chudego z szynek wieprzowych
- 20 dkg mięsa tłustego z łopatek wieprzowych i boczku
- 10 dkg mięsa ściętnistego z gołonek wieprzowych
- 20 g soli kuchennej
- 4 g świeżo zmielonego pieprzu
- 3 g majeranku
- czosnek przeciśnięty przez praskę (ilość wg uznania)
- woda
- jajka przepiórcze i świeże listki majeranku do dekoracji

Przygotowanie

Wymieszać składniki na zakwas, przykryć ręcznikiem papierowym i odstawić do zakiszenia na 4–5 dni. Każdego dnia zamieszać zakwas.

Przygotować bazę pod żur, tj. ugotować bulion z podanych składników (gotować kilka godzin na wolnym ogniu). Po ugotowaniu – bulion przecedzić.

Na maśle zeszklić drobno posiekaną cebulę. Na patelni, na której smażyliśmy cebulę, podsmażyć do zarumienienia boczek pokrojony w cienkie paseczki.

Marchewkę i ziemniaki pokroić w kostkę. Wszystko dodać do bulionu i gotować kilkanaście minut. Następnie wlać zakwas

Wyrobić farsz ze zmielonego mięsa i przypraw. Zarobić ciasto na pierogi – mąkę zaparzyć wodą, dodać pozostałe składniki, pozostawić przykryte ściereczką aby odpoczęło na kilkanaście minut. Ciasto cienko rozwałkować, wykrawać kółka, nałożyć farsz i zlepić. Pierogi gotujemy w osolonej wodzie na małym ogniu około 3–5 minut od wypłynięcia.

Na talerz wlewamy żur, wkładamy gorące pierogi i dekorujemy świeżym majerankiem oraz ugotowanymi jajkami przepiórczymi.





Koło Gospodyń Wiejskich

Siemczynianki

woj. zachodniopomorskie

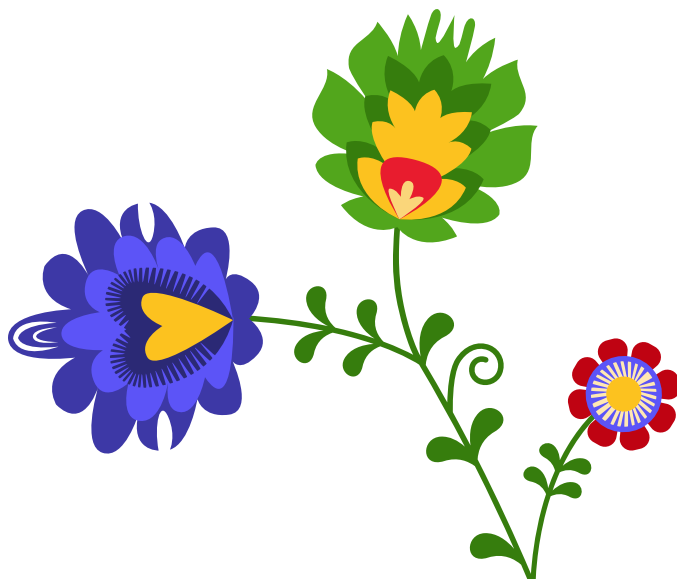
Siemczyńskie smaki natury

Składniki:

- 1 sztuka świeżego węgorza
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu

Sos kurkowy:

- 350 g świeżych kurek
- 150 g cebuli cukrowej
- 125 ml śmietanki 30% słodkiej
- 50 g masła
- 1/2 płaskiej łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 2 łyżeczki posiekanej zielonej pietruszki



Przygotowanie

Świeże kurki dokładnie oczyszczamy i myjemy z piasku i fragmentów innych roślin, a następnie delikatnie osuszamy ręcznikiem papierowym. Kurki zostawiamy w całości. Cebulę drobno siekamy. Nagrzewamy dużą patelnię z grubym dnem. Wkładamy na nią masło i posiekaną cebulę. Podsmażamy na średniej mocy palnika przez około 7 minut, aby się zeszkliła. Dodajemy oczyszczone kurki. Posypujemy je solą i pieprzem. Całość

mieszamy i podsmażamy około 10 minut (bez przykrywki). Po tym czasie na patelnię wlewamy śmietankę 30% i wysypujemy drobno posiekaną natkę pietruszki. Całość należy zamieszać i podgrzewać kolejne 5 minut. Sos powinien lekko zgęstnieć.

Grillowanego węgorka podajemy z sosem z kurek i naszym lokalnym produktem, czyli pajądą chleba drawieńskiego.





Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

**Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa**
ul. Karolkowa 30
01-207 Warszawa
www.gov.pl/kowr
www.bitwaregionow.pl

© KOWR WRZESIEŃ 2025